

**¿Cómo  
Aprende  
una persona  
a amar  
A Dios?**

**Por:**

**P. John Bartunek, L.C.**

P: "Estimado Padre John, si la oración contemplativa es buscar a Aquel a quien mi alma ama, ¿qué es lo que uno hace para aprender a amar a Dios?

Esto es, entre los laicos, como una inmensa laguna en el desarrollo de la vida y espiritualidad católica. Le enseñamos a la gente como alabar, como rezar, lo que está bien y lo que está mal, pero jamás les enseñamos a las personas -ya sean jóvenes o viejos- cómo amar al Dios que no podemos ver, tocar y sujetar y lo que es ese amor comparado con el amor a nuestra madre o amigo (a) o esposo (a) o hijo (a). ¿No queda hueca la oración contemplativa mientras no llegemos a ese punto?

R: Si estuviéramos teniendo una conversación en persona, mi respuesta a tu pregunta sería otra pregunta: ¿Qué quieres decir con «amar»? Esta es una palabra que puede ser utilizada de muchas maneras. Comencemos por reflexionar juntos sobre ese término.

### **El amor como una emoción**

El amor puede ser una emoción o una virtud. Como emoción, éste consiste en un sentimiento de atracción hacia alguien o algo. Junto con ese sentimiento de atracción, experimentamos el deseo de poseer o de estar conectado al objeto amado. En este sentido, podemos hablar de «amar» los helados, o los gatos o las películas. Este significado también está vinculado a la experiencia de «enamorarse», lo que involucra un sentimiento poderoso, algunas veces casi arrollador, de atracción por otra persona. Muchas veces este sentimiento es inmediato, misterioso e irracional. Eso no lo hace menos energizante, influenciante o importante.

### **El amor como una virtud**

La palabra «amor» también puede referirse a una virtud: la virtud de querer que otra persona exista y prospere. A esto es a lo que nuestro Señor se refería cuando nos ordenó «ama a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22,39). Esta es la decisión de buscar y promover el bien de los demás, sin importar como me siento respecto a ellos. Puedo sentir una aversión emocional fuerte hacia algunos, pero aún puedo amarlos en este sentido de la virtud –de hecho, se me ha ordenado amarlos a pesar de tener emociones contrarias. Otro término utilizado para describir esta clase de amor cristiano, el cual toma en cuenta solo la necesidad del otro, no la propia emoción que me une a el o ella, es la miseri-

cordia (y algunas veces la «caridad»).

Desde los primeros siglos del cristianismo, la Iglesia ha enseñado que esta virtud de amar al prójimo es la parte central y medular del vivir cristiano. Tradicionalmente, la Iglesia recomienda las «obras de misericordia» como el camino ordinario para que ejercitemos este amor. El Catecismo resume esto en el n. 2447:

Las obras de misericordia son acciones caritativas mediante las cuales ayudamos a nuestro prójimo en sus necesidades espirituales y materiales. Instruir, aconsejar, consolar, confortar son obras espirituales de misericordia, como también son el perdonar y sufrir con paciencia. Las obras corporales de misericordia consisten especialmente en dar de comer al hambriento, dar techo a quien lo tiene, vestir al desnudo, visitar a los enfermos y a los presos, sepultar a los muertos.

Como en toda virtud, crecer en el amor requiere ejercitar el amor. Por tanto, una manera clave para que crezcamos en el amor (como tú preguntas) es simplemente ejercitar esta virtud del amor. Debemos hacer un esfuerzo por servir a lo demás, de buscar y promover lo que sea bueno para ellos y hacerlo como Cristo lo ha hecho con nosotros, con gran paciencia, bondad y generosidad (ver 1 Corintos 13).

### **El amor como caridad sobrenatural**

Esta misma palabra puede ser utilizada en una tercera forma: como caridad sobrenatural. Esto se refiere al amor de Dios mismo, el amor que las tres personas de la Santísima Trinidad se tienen entre ellos y el amor que Dios tiene por nosotros. También se refiere a la virtud teológica que los cristianos reciben en el bautismo y desarrollan a medida que maduran espiritualmente. Esta virtud capacita al cristiano para que ame a Dios con el mismo amor de Dios —en otras palabras, nos permite entrar en el círculo de amor que es la Trinidad. Nos volvemos parte de la familia de Dios a través de este regalo sobrenatural de gracia que se muestra a si mismo en caridad teológica, pero que también se derrama. A medida que nosotros amamos a Dios con su propio amor trinitario, nos encontramos amando a los demás y aún a todas las cosas en Dios y por Dios.

Este es el amor al que Cristo se refería cuando dio su mandamiento nuevo: «Amaos los unos a los otros como yo los he amado» (Juan 15,12). Este es el amor manifestado por los santos, como la Madre Te-

resa de Calcuta, cuyo amor por su prójimo alcanzó un grado heroico. La conexión entre nuestro Dios amoroso y nuestro amar al prójimo fue manifestada explícitamente por Cristo en los Evangelios. Sería una contradicción decir que amamos a Dios cuando nos rehusamos a aceptar, servir y apreciar a los demás, después de todo Dios ama a todos los seres humanos, entonces si nosotros realmente lo amamos a Él, también amaremos a todas las personas. Este amor por Dios también se manifiesta en nuestra obediencia a la voluntad de Dios en nuestras vidas. Jesús, por amor a su Padre y a nosotros, fue «obediente hasta la muerte de cruz» (Filipenses 2,8) por tanto, la obediencia a la voluntad de Dios, por amor a Dios, es otro medio para crecer en el amor –ejercita nuestro amor a Dios y por tanto lo acrecienta.

Esto es esencial para poder contestar tu pregunta. «Amar» a Dios significa desear y buscar una mayor comunión con Él todo el tiempo. Esta comunión crece principalmente a través de la gracia que recibimos en los sacramentos y a través de nuestra obediencia a su voluntad (lo que está «bien y mal» como dice tu pregunta). También se acrecienta a través de nuestros esfuerzos por imitar a Cristo en el amor al prójimo; ésta es precisamente la manera como podemos amar al Dios «que no vemos», como tú mencionas. «Si alguno dice: "Amo a Dios", y aborrece a su hermano, es un mentiroso; pues quien no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve» (1 Juan 4,20). En este sentido, amar a Dios no consiste esencialmente en experimentar una fuerte resonancia emocional cuando pensamos en Dios o entramos en oración. Dios puede otorgarnos la experiencia emocional de amor en nuestra relación con Él (especialmente al principio de nuestro camino espiritual- algo así como una «luna de miel» espiritual), pero la esencia es mucho más profunda que la emoción.

P: Estimado Padre John, si la oración contemplativa es buscar a Aquel a quien mi alma ama, ¿Qué es lo que uno hace para aprender a amar a Dios? Yo veo que esto es, entre los laicos, como una inmensa laguna en el desarrollo de la vida y espiritualidad católica. Le enseñamos a la gente como alabar, como rezar, lo que está bien y lo que está mal, pero jamás les enseñamos a las personas -ya sea jóvenes o viejos - cómo amar al Dios que no podemos ver, tocar y sujetar y lo que es ese amor comparado con el amor a nuestra madre o amigo( a) o esposo (a) o hijo (a). ¿No queda hueca la oración contemplativa mientras no lleguemos a ese punto?

R: En nuestro primer correo, hablamos sobre el significado de la palabra «amor». Reflexionamos juntos que el amor puede ser una emoción o una virtud y sobre caridad sobrenatural que se refiere al amor de Dios mismo.

### **Creciendo en el amor**

A medida que crecemos espiritualmente, estas tres formas del amor se juntan. Nuestro amor a Dios comienza a poner orden en nuestras emociones y descubrimos menos contraste entre nuestras preferencias emocionales naturales y las exigencias de la virtud. Nuestro amor a Dios también comienza a purificar nuestras mentes y corazones para que comencemos a ver a los demás como Dios los ve y aún sus fallas e imperfecciones objetivas no son impedimento para que los apreciemos. De igual manera, a medida que madura nuestro amor a Dios, abrazamos su voluntad con mayor aprecio emocional aun cuando su voluntad sea contraria a nuestras preferencias.

Pero en el camino hacia esa madurez, los distintos tipos de amor pueden causar mucha turbulencia en el alma. Simultáneamente, podemos experimentar una profunda repugnancia emocional hacia una persona que sabemos debemos servir con bondad. Por otro lado, podemos sentir una poderosa atracción emocional hacia alguien con quien no debemos involucrarnos emocionalmente. En este caso, la virtud del amor nos capacitará para guardar una respetuosa distancia emocional. Algunas veces esto requerirá de todo nuestro esfuerzo para resistir la tentación de desobedecer a la voluntad de Dios. La vida espiritual realmente es una batalla.

### **Amor y oración**

Ahora podemos entrar en una breve reflexión sobre la relación entre oración y amor. Nuestra vida de oración tiene dos vertientes: fluye de nuestro amor a Dios (el cual nos impulsa hacia una comunión más y más profunda con Él) y alimenta ese amor. Esta es la razón por la cual no podemos decir que la oración es «hueca» hasta que amamos. Mas bien, la oración es una expresión de amor (ya sea inmadura o madura) y una manera de alimentar nuestro amor.

El contacto con Dios en la oración permite que su gracia nos purifique del egoísmo y de la oscuridad del pecado, permite remover obs-

táculos que nos impiden amar a Dios y al prójimo. La oración mental (meditación y la contemplación) es un punto crítico en este proceso. La meditación ejercita y fortalece nuestra fe, esperanza y caridad y, si Dios nos otorga la gracia de la contemplación, sucede lo mismo: fortalece, purifica e ilumina el alma, de manera que podamos imitar plenamente a Cristo en nuestro diario vivir. Recuerda constantemente santa Teresa de Ávila: «el agua es para la plantas». En otras palabras, el consuelo que Dios nos otorga en la oración (y no existe mayor consuelo que el que proviene de la contemplación) no es un fin por si mismo, mas bien es un regalo de Dios que inflama nuestros corazones con mayor amor y nos lleva a crecer en las virtudes cristianas, especialmente en la del amor.

Normalmente, el regalo de la contemplación será otorgado solo cuando una persona haya ya desarrollado una marcada madurez en la fe, esperanza y la caridad sobrenatural. De otra forma, la contemplación puede abrumar el alma y la persona puede fácilmente enamorarse más del regalo de consuelo que de Quien otorga el regalo.

Continuemos «pues caminamos en la fe y no en la visión...» (2 Corintios 5,7) mientras nos esforzamos por vivir un amor más profundo a Dios y a nuestro prójimo y, en su sabiduría, Dios seguramente armonizará en nuestras almas la emoción y la virtud de amar, de manera que «Os he dicho esto, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea colmado» (Juan 15,11).

El contenido de este artículo puede ser reproducido total o parcialmente en internet siempre y cuando se cite su autor y fuente originales: <http://www.la-oracion.com> y no se haga con fines de lucro.